

แนะวิธี.....ไม่ทะเลาะกัน

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552

□ ทะเลาะ □



by gittersmania.eu

แม้แต่คู่รักที่หวานชื่นก็คงเสี่ยงการทะเลาะกันไม่ได้
แต่คงไม่ถึงขั้นเป็นเรื่องคอขาดบาดตายที่คุณและเขาจะเลิกกันไป

ถ้าคุณสามารถจัดการกับการทะเลาะเบาะแว้งได้อย่างลงตัว

1. หลีกเลี่ยงคำพูดที่ถากถาง

ถ้าทุกครั้งที่มีเรื่องขัดใจกันแล้ว คุณจะต้องสรรหาคำพูดเพื่อให้เขาเจ็บปวดแล้วละก็ ลางร้ายในชีวิตคู่กำลังจะเกิด เพราะการพูดจาถูกดูแลจนจะทำให้ความรู้สึกดี ๆ ลอดนอกลงไป แต่หากคุณมองว่าคนน่ารักก็ยังคงเป็นคนน่ารักเสมอแม้ในยามที่โกรธ คุณมองว่าเขาไม่โชดัดพรอมมาจากที่ไหนและหากคุณมองว่าเขาจะทำผิดพลาดไปบางก็ไม่เดหมายความว่าเขาเป็นคนไม่ดีหรือคนเลวเสมอไป การทำแบบนี้จะทำให้คุณควบคุมคำพูดได้แม้ในยามที่โกรธจัดก็ตาม

2. ควบคุมความโกรธ

การระเบิดอารมณ์ออกมาอย่างรวดเร็วยังไม่ได้มีผลดีต่อใจแต่ในขณะเดียวกันการเก็บอารมณ์โกรธไว้ก็มีโทษอยู่เหมือนกัน เพราะยิ่งคุณเก็บกลิ่นอารมณ์โกรธไว้มากๆจะนำไปสู่การระเบิดอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น เพราะฉะนั้นจงอย่ากลั่นแกล้งความโกรธและอย่าทำตามอารมณ์ที่โกรธ จงหัดควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเองให้ได้ เมื่อได้ก็ทำตามที่คุณโกรธ ก็บอกตัวเองไปว่า "ฉันโกรธ" แต่อย่าลืมถามตัวเองว่าที่คุณโกรธนั้นคุณมีเหตุผลหรือไม่ อย่าโทษเขาเป็นที่รองรับอารมณ์โกรธของคุณ จะเป็นการดีหากคุณไม่ต้องเก็บความรู้สึกไม่ดีเอาไว้อีกต่อไป แต่ก็อย่าทำให้อีกฝ่ายต้องเจ็บปวดใจ พออารมณ์สงบแล้วคอยมาคุยกัน ถ้าความโกรธของคุณมีเหตุผลเขาก็ได้รู้ขอบกพรองของตัวเอง แต่หากความโกรธของคุณไม่มีเหตุผลเขาก็จะได้รู้ที่มาของความเจ้าอารมณ์ของตัวเอง

3. โทษที่การกระทำอย่าโทษที่ผู้กระทำ

แม้คุณจะรู้สึกไม่พอใจเขา แต่การกล่าวหาหรือใส่คำพูดตำหนิตัวเขานั้น มักนำไปสู่การมีปากเสียงกันได้ง่าย เพราะไม่มีใครพอใจที่จะถูกกล่าวหาอย่างนั้นหรอก ทุกคนก็จะพยายามปกป้องตัวเอง จอห์น เกรย์ผู้แต่งหนังสือชายดีเรื่อง Men are from Mars Women are from Venus บอกว่า ผู้ชายทนกับความผิดที่เห็นที่ไม่ตรงกับผู้หญิงได้ แต่เขาทนกับความรู้สึกที่เธอยอมรับเขาไม่ได้ และผู้หญิงก็มักใช้วิธีชักโครกเสียงพูดกรรมของเขา ด้วยหน้าเสียงบอกลังความไม่ยอมรับ ดังนั้นถ้าคุณไม่พอใจเขาให้ถามถึงไปที่ปัญหาไม่ใช่มุ่งเป้าไปที่ตัวผู้กระทำ และเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกของตัวเอง ขณะเดียวกันก็ต้องเปิดใจยอมรับถึงความรู้สึกของเขาเช่นกัน

กฎข้อสำคัญที่จะหยุดการมีปากเสียงก็คือ การตระหนักถึงความรักและความเข้าใจของอีกฝ่ายหนึ่ง และเมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าการโต้เถียงเริ่มจะบานปลายให้หยุดพูด แล้วเดินออกมาจากเหตุการณ์ตรงหน้ารอให้เวลาผ่านไปสักครู่ พออารมณ์สงบลงมีเวลาที่จะทบทวนตัวเองทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วค่อยกลับมาพูดจากันใหม่

การยอมรับซึ่งกันและกันเห็นอกเห็นใจกัน
มีเวลาสำรวจตัวเองและรับฟังอีกฝ่ายหนึ่งใหม่แมงจะจัดซอกันบางความรักก็ไม่จีตรจงเป็นแน่คะ



ความรักที่ประทับใจงอเก็บไว้หัวใจเสมอ

Thanks photo by : joMjaM

www.kapook.com



